



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LE TEMPEH

1 En général

► Le **tempeh** est fabriqué à partir de fèves de soja et est un produit de fermentation traditionnel d'Indonésie. Chez nous, le **tempeh** n'est pas connu depuis longtemps, mais l'intérêt pour ce produit grandit, particulièrement dans le cadre des divers types d'alimentation végétarienne.



2 Le saviez-vous?

► En Indonésie, le **tempeh** fait partie des aliments de base et est disponible un peu partout. Il est souvent vendu grillé ou frit, à consommer sur le pouce ou comme en-cas rassasiant entre les repas.

► Dans une moindre mesure, le **tempeh** est aussi produit à partir d'autres légumineuses comme les cacahuètes ou les haricots. Le tourteau de coco pressé, un sous-produit de l'extraction de l'huile de coco peut également être utilisé.

► Pour la fabrication **du tempeh**, les fèves de soja préalablement cuites sont fermentées à l'aide d'une culture particulière de champignon. La moisissure blanche qui se développe, lie les grains entre eux pour former un bloc.

► Avec un peu de temps, le **tempeh** peut également être produit dans la cuisine familiale. Les cultures de champignons nécessaires sont facilement disponibles sur Internet et dans certains magasins bio.

3 Préparation

► Le **tempeh** a souvent un goût amer lorsqu'il n'est pas cuit. Il vaut donc la peine de le cuire avant de le consommer!

► Le **tempeh** peut facilement être utilisé de la même manière que la viande et convient aux plats poêlés, aux currys et ragoûts, ou lors des barbecues d'été.

► La manière la plus simple de le préparer est de le faire rôtir. Pour ce faire, coupez le tempeh en tranches épaisses et faites-les sauter des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Surveillez toujours le tempeh: il brûle plus facilement que la viande, par exemple.

► Le **tempeh** grillé est parfait pour farcir un burger végétalien, pour garnir une salade ou une soupe... ou comme en-cas dans une boîte à pique-nique.

► Si le **Tempeh** est fait maison, il ne se conserve que quelques jours. Il peut toutefois être congelé.

► Le **tempeh** emballé que vous achetez au supermarché est pasteurisé et se conserve généralement longtemps – comme le tofu.



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES, LIPIDES ET GLUCIDES DU TEMPEH ET DU TOFU (Teneurs pour 100 g)

